Switch™ Series

Benutzerhandbuch







Sicherheit

Vor Beginn eines Trainingsprogramms wird dringend empfohlen, einen Arzt zu konsultieren. Falls Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes Gerät tragen, befragen Sie vor Einsatz des Herzfrequenzmessers Ihren Arzt.

Das Switch™-GPS-Messgerät ist ein Fitnessgerät zur Aufzeichnung und Verfolgung bestimmter Fitnessaktivitäten wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen. Bei Verwendung des Switch-GPS-Messgerätes müssen die nachstehenden Sicherheitshinweise eingehalten werden, damit es nicht zu Unfällen kommt, die (lebensgefährliche) Verletzungen bei Ihnen oder anderen Personen verursachen können. Das Gerät und sein Zubehör mitsamt Herzfrequenzmesser sind keine medizinischen Geräte, sondern lediglich für den Freizeitgebrauch vorgesehen. Die abgelesene Herzfrequenz dient nur als Referenzwert. Das Gerät und sein Zubehör dienen nicht dem Einholen von Messwerten, die medizinischer Präzision bedürfen.

Das globale System zur Positionsbestimmung (GPS, Global Positioning System) wird von der US-Regierung betrieben, die allein für Genauigkeit und Unterhaltung des GPS-Netzwerks zuständig ist. Die Genauigkeit der Standortbestimmungen kann durch zeitweilige Arbeiten der US-Regierung an den GPS-Satelliten beeinträchtigt werden, wobei Änderungen der zivilen Nutzung des GPS-Systems gemäß den Richtlinien des Verteidigungsministeriums sowie des bundesstaatlichen Funknavigationsplans vorbehalten sind. Auch eine ungünstige Satellitengeometrie und Hindernisse (z. B. Gebäude und große Bäume) können die Genauigkeit beeinträchtigen.

Verwenden Sie nur Magellan-Kabel und -Zubehör. Eine Verwendung von Drittanbieterkabeln oder -zubehör (mit Ausnahme von kompatiblen ANT+-Funksensoren) kann zu starken Leistungsabfällen oder zu Beschädigungen am Gerät sowie zum Erlöschen der Gewährleistung führen.

Interner Lithium-Ionen-Akkumulator: Bewahren Sie Gerät und Akku niemals an Orten mit hohen Temperaturen auf. Sie dürfen den Akkumulator nicht zerlegen, durchstechen oder verbrennen. Versuchen Sie nicht, den Akku auszubauen. Bitte wenden Sie sich bei Problemen mit dem Akku an die Magellan-Technikzentrale.

Verwenden Sie das Gerät nicht außerhalb des folgenden Temperaturbereichs: -20 °C bis 55 °C.

Die Angaben in diesem Dokument können sich ohne Vorankündigung ändern. Verbesserungen und Erweiterungen des Produktes können ebenfalls ohne offizielle Benachrichtigung erfolgen. Auf der Magellan-Webseite (active.magellanGPS.com/start) finden Sie Produktaktualisierungen und zusätzliche Informationen.



MiTAC Digital Corp. 471 El Camino Real Santa Clara, CA 95050 USA
USA u. Kanada: 800-707-9971

112-0045-001 A

Inhaltsverzeichnis

Switch-Grundlagen

Aktivitätsmodus

Aktivitätsprofile

Verlauf

Navigation

ANT+™-Sensoren

Schnellinfo-Bildschirm

Einstellungen

Magellan Active-Internetseite

Anhang A - Technische Daten

Anhang B - Verfügbare Datentypen

Anhang C - Herzfrequenz im Ruhezustand

Switch-Grundlagen

Switch

Der Magellan- Switch ist ein Crossover-GPS-Messgerät für Läufer, die ihre gesamten Outdoor-Aktivitäten verfolgen möchten. Sie wählen die Sportart und der Switch führt Sie mit präzisen GPS-Satellitendaten durch Aufzeichnung von Entfernung, Geschwindigkeit/Tempo und Höhe zur Spitzenleistung. Das ansprechende und doch strapazierfähige Design mit einer Wasserbeständigkeit von 50 Metern hält jeder Situation stand.



- Komfortables Crossover-GPS-Messgerät für Multisport-Aktivitäten
- 50 Meter Wasserbeständigkeit beim Schwimmen und Wassersport
- Hochauflösendes 1,26-Zoll-Display
- Kann mit 9 Aktivitätsprofilen jedem Sport angepasst werden

Switch Up

Der Magellan-Switch Up besitzt alle Funktionsmerkmale des Switch und verfügt über barometrische Sensoren zur genaueren Höhenmessung, ein Thermometer zur Überwachung und Anzeige der Außentemperatur sowie Vibrationsalarme, um den Benutzer auf Statusänderungen aufmerksam zu machen.



- Komfortables Crossover-GPS-Messgerät für Multisport-Aktivitäten
- 50 Meter Wasserbeständigkeit beim Schwimmen und Wassersport
- Hochauflösendes 1,26-Zoll-Display
- Kann mit 9 Aktivitätsprofilen jedem Sport angepasst werden
- Vibrationsalarme
- Barometrischer Höhenmesser für präzise Höhendaten
- Thermometer zur Überwachung und Erfassung der Außentemperatur

Switch-Tasten

Der Switch ist mit fünf Tasten ausgestattet, die mit mehreren Funktionen belegt sind. Die nachstehende Tabelle beschreibt die unterschiedlichen Funktionen und wie sie aufgerufen werden.

Um die Erklärungen in diesem Handbuch zu vereinfachen, werden die Tasten anhand der hier angebenen Namen identifiziert.



Taste		Drücken		Gedrückt halten
Aufwärts	▲	Blättert in Datenbildschirmen eine Seite zurück und in Menüs aufwärts.		Zeigt den Schnellinfo-Bildschirm an.
Abwärts	▼	Blättert in Datenbildschirmen eine Seite weiter und in Menüs abwärts.		Ruft das Hauptmenü auf.
Ein/Aus		Schaltet die Hintergrundbeleuchtung ein und aus.		Schaltet das Gerät ein und aus.
Zurück		Springt einen Schritt zurück oder bricht eine Auswahl ab.		Speichert Ihren aktuellen Standort, springt zur nächsten Trainingseinheit (Multisport).
		Startet eine neue Runde (Aktivitätsmodus).		
Eingabe	☑	Navigiert vorwärts oder bestätigt eine Auswahl.		Setzt Ihre aktuelle Aktivität zurück.
		Startet und stoppt eine Aktivität (Aktivitätsmodus).		

Ein/Aus

Einschalten des Switch

1. Halten Sie die **EIN/AUS**-Taste 2 bis 3 Sekunden lang gedrückt.
2. Beim erstmaligen Einschalten des Switch müssen Sie zur Konfiguration der Einstellungen und Eingabe Ihrer persönlichen Daten den Anweisungen auf dem Bildschirm folgen.

Ausschalten des Switch

1. Halten Sie die **EIN/AUS**-Taste 2 bis 3 Sekunden lang gedrückt.

Ein-/Ausschalten der Hintergrundbeleuchtung

Beachten Sie, dass die Hintergrundbeleuchtung sehr viel Akkuleistung verbraucht und die Akkunutzungsdauer pro Ladung erheblich verkürzt. Der Switch schaltet die Hintergrundbeleuchtung nach Ablauf des unter „Geräteeinstellungen“ festgelegten Intervalls automatisch aus. (Siehe *Einstellungen*.)

1. Drücken Sie die **EIN/AUS**-Taste. Die Hintergrundbeleuchtung schaltet sich ein.
2. Die Hintergrundbeleuchtung erlischt automatisch, sofern sie nicht auf Dauerbetrieb gestellt wurde. Drücken Sie in diesem Fall zum Ausschalten der Hintergrundbeleuchtung die **EIN/AUS**-Taste.

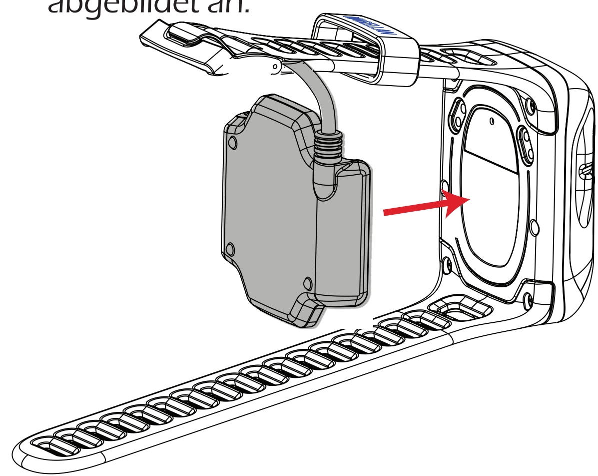
Akku

Der Switch verfügt über einen internen Lithium-Ionen-Akku, der über das Switch-Lade-/Datenkabel aufgeladen werden kann. Bei normalen Trainingsaktivitäten und ausgeschalteter Hintergrundbeleuchtung sollte die Akkulaufzeit bis zu 8 Stunden betragen. Ein optionales Akkuerweiterungspack ist als Zubehör für den Switch verfügbar. Damit können Sie die Akkulaufzeit auf bis zu 16 Stunden erhöhen.

Die Hintergrundbeleuchtung sorgt zwar für bessere Ablesbarkeit, ist jedoch eine Belastung für den internen Akku. Werkseitig wurde die Hintergrundbeleuchtung so eingestellt, dass sie sich nach 15 Sekunden automatisch ausschaltet. Dies kann jedoch unter „**Einstellungen > Geräteeinstellungen > Hintergrundbeleuchtung**" geändert werden. Es wird empfohlen, die Hintergrundbeleuchtung nicht dauerhaft eingeschaltet zu lassen.

Aufladen des Akkus

1. Bringen Sie den Lade-/Datenadapter wie abgebildet an.



   Hinweis: In der obigen Abbildung ist das Lade-/Datenkabel des Akkus ohne Multisport-Halterung am Switch befestigt. Bei Verwendung der Multisport-Halterung entfernen Sie den Switch von der Halterung, bevor Sie das Lade-/Datenkabel anbringen.

2. Verbinden Sie den USB-Stecker mit einem USB-Anschluss eines PCs oder dem Netzteil.
3. Der Ladebildschirm erscheint.
4. Laden Sie den Switch komplett bis 100 % auf.

Multisport-Halterung

Ignorieren Sie diesen Abschnitt, wenn Sie über keine Multisport-Halterung verfügen. Die Multisport-Halterung wird beim Switch Up mitgeliefert und ist als optionales Zubehör für den Switch verfügbar.

Die Multisport-Halterung verfügt über ein en Schnellverschluss mit integrierten Halterungen für Handgelenk und Fahrrad für nahtlose Übergänge zwischen einzelnen Sportarten.

Armbandhalterung

1. Legen Sie die Armbandhalterung um Ihr Handgelenk.
2. Lassen Sie den Switch in die Halterung einrasten, indem Sie zuerst die Unterseite des Switch einsetzen und ihn dann von oben herunterdrücken.



Radhalterung

1. Bringen Sie die Radhalterung mit den mitgelieferten Gummiringen an der Lenkerstange oder am Vorbau an.



Lenkerstange



Lenkervorbau

2. Lassen Sie den Switch in die Halterung einrasten, indem Sie zuerst die Unterseite des Switch einsetzen und ihn dann von oben herunterdrücken.

GPS

Bevor Sie mit einer Aktivität beginnen, müssen Sie sich vergewissern, dass Ihr Switch GPS-Signale von GPS-Satelliten empfängt.

Nachdem sich der Switch eingeschaltet hat, beginnt er mit der Suche nach Signalen von GPS-Satelliten. Hat er ausreichende Daten zur Berechnung Ihres Standorts bezogen, informiert Sie der Switch darüber, dass GPS gefunden wurde und er zur Aufzeichnung Ihrer Aktivität bereit ist.

Prüfen des GPS-Status

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt **Einstellungen** hervor.
3. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „**GPS-Einstellungen**“ hervor. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.
5. Die letzten drei Zeilen von „**GPS-Einstellungen**“ informieren über GPS-Status, die geschätzte Genauigkeit und die Anzahl der gefundenen Satelliten.
6. Halten Sie zum Verlassen des Bildschirms die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt. Wählen Sie im Einblendmenü den Modus „**Aktivität**“ oder „**Navigation**“ und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

Prüfen des GPS-Status (Kurzform)

1. Halten Sie im Aktivitätsbildschirm die **AUFWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Der Schnellinfo-Bildschirm erscheint. Das erste Element in der vierten Zeile zeigt den GPS-Status grafisch an.

   Satelliten werden gesucht

   Satelliten gefunden, Standort wird berechnet

Tipps zur Erfassung eines anfänglichen GPS-Signals

- Gehen Sie ins Freie und stellen Sie eine klare Sichtverbindung zum Himmel her.
- Legen Sie den Switch mit der Oberseite des Messgerätes nach oben auf ein unbewegtes Objekt.
- Blockieren Sie die Sichtverbindung zum Himmel nicht mit Ihrem Körper.
- Vermeiden Sie ausladende Bäume und hohe Gebäude.

Pflege Ihres Switch

- Reinigen Sie das Switch-Display mit einem trockenen, nicht scheuernden Tuch.
- Reinigen Sie die Kontakte an der Rückseite des Switch in regelmäßigen Abständen mit einem mit Alkohol angefeuchteten Wattestäbchen.

Bei Problemen

Sollten Probleme mit Ihrem Switch auftreten, besuchen Sie die Magellan Active-Webseite unter active.magellangps.com/start und suchen Sie unter Fitness Knowledgebase (eine Wissensdatenbank) nach Informationen, die zur Behebung Ihres Problems beitragen.

Sie können auch versuchen, das Gerät zurückzusetzen. Dadurch lassen sich die meisten Probleme bereits beheben.

Warnung: Beim Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen werden sämtliche Aktivitätsdaten und Einstellungen gelöscht.

Zurücksetzen auf Werkseinstellungen

1. Halten Sie **EINGABETASTE** und **ABWÄRTS**-Taste gleichzeitig gedrückt.
2. Nach 5 Sekunden erscheint ein Menü.
3. Wählen Sie „**Werkseinstellungen**“ und drücken Sie die **EINGABETASTE**.



Kontakt zu Magellan

Sind die Probleme auch nach Überprüfung der Wissensdatenbank und Rücksetzung auf die Werkseinstellungen nicht behoben, können Sie sich zwecks Kundenbetreuung an Magellan wenden. Rufen Sie active.magellangps.com/start auf und klicken Sie auf den Support-Link, um Details zur Kontaktaufnahme zur Magellan-Kundenbetreuung zu erhalten.

Aktivitätsmodus

Ganz gleich, welcher Aktivität Sie nachgehen, die Aktivitätsbildschirme liefern Ihnen Informationen zur Optimierung Ihres Trainings. Die Aktivitätsbildschirme können dem jeweiligen Aktivitätsprofil angepasst werden und sind während Ihrer Trainingseinheit auf Tastendruck verfügbar. Einzelheiten zum Anpassen der Bildschirme sind im Kapitel *Aktivitätsprofil* angegeben.



Tastenfunktionen im Aktivitätsmodus

Taste	Drücken		Gedrückt halten	
Aufwärts	▲	Blättert eine Seite in den Aktivitätsbildschirmen zurück.	⊘	Zeigt Zeit und Statusinformationen an.
Abwärts	▼	Blättert eine Seite in den Datenbildschirmen weiter.	☰	Ruft das Hauptmenü auf.
Ein/Aus	⏻	Schaltet die Hintergrundbeleuchtung ein und aus.	⏻	Schaltet das Gerät aus.
Zurück	⟲	Startet eine neue Runde (Aktivitätsmodus).	⚐	Speichert Ihren aktuellen Standort, springt zur nächsten Trainingseinheit (Multisport).
Eingabe	◉	Startet und stoppt eine Aktivität.	⟳	Setzt Ihre aktuelle Aktivität zurück.

Aufzeichnung einer Aktivität

Bevor Sie mit einer Aktivität beginnen, sollten Sie das Aktivitätsprofil passend zum Aktivitätstyp sowie die gewünschten Einstellungen für die von Ihnen ausgeführte Aktivität auswählen. Aktivitätsprofile sind vollständig anpassbar und beinhalten Folgendes: Aktivitätstypen (Laufen, Radfahren, Schwimmen, Sonstiges), Datenbildschirme, Alarme und viele andere anpassbare Funktionen.

Festlegen des Aktivitätsprofils

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „**Einstellungen**“ hervor.
3. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „**Aktivitätsprofile**“ hervor.
5. In der ersten Zeile wird die aktuell ausgewählte Aktivität angezeigt. Wenn Sie geändert werden muss, drücken Sie die **EINGABETASTE**.
6. Heben Sie mit der **AUFWÄRTS** / **ABWÄRTS**-Taste den Aktivitätstyp hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

Voreingestellte Aktivitätsprofile

Symbol	Name	Voller Name
△	MULTI	Aktivität bestehend aus mehreren Aktivitäten.
	STRASSE	Laufen - Straße
	MRTHN	Laufen - Marathon
	WEG	Laufen - Weg
	STRASSE	Radfahren - Straße
	MNTN	Radfahren - Gelände
	KRIT	Radfahren - Kriterium
	OFFEN	Schwimmen
	GEHEN	Gehen
	WANDERN	Wandern

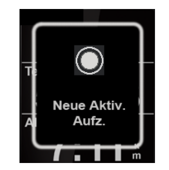
Festlegen des Aktivitätsprofils (Kurzform)

1. Halten Sie **AUFWÄRTS**- und **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie mit den **AUFWÄRTS**- und **ABWÄRTS**-Tasten das Aktivitätsprofil hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

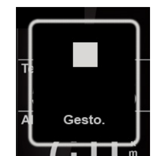
Starten der Aktivitätsaufzeichnung

Ist das passende Aktivitätsprofil ausgewählt, beginnen Sie mit der Aufzeichnung einer Aktivität. Wenn Sie bereits eine Aktivität aufzeichnen, müssen Sie die Aufzeichnung zurücksetzen, bevor Sie fortfahren. (Siehe *Speichern der Aktivitätsaufzeichnung*.)

1. Drücken Sie die **EINGABETASTE**, während Sie einen Aktivitätsbildschirm betrachten.
2. Der Neue Aktivität-Bildschirm wird eingeblendet und der Switch beginnt mit der Aufzeichnung der Aktivität.



3. Drücken Sie zum Beenden der Aufzeichnung die **EINGABETASTE**.



4. Durch erneutes Drücken der **EINGABETASTE** setzen Sie die Aufzeichnung fort.
5. Die Aufzeichnung kann automatisch pausiert werden, wenn sich der Standort nicht ändert (es wurde angehalten). Die autom. Pause kann in den Aktivitätseinstellungen ein- oder ausgeschaltet werden.

   Hinweis: Die autom. Pause ist standardmäßig nur bei Radfahraktivitäten aktiviert.

Speichern der Aktivitätsaufzeichnung

Die Aktivitätsaufzeichnung kann im Verlauf gespeichert werden. Dieser lässt sich auf verschiedene Fitness-Webseiten hochladen.

1. Drücken Sie zum Beenden der Aufzeichnung die **EINGABETASTE**.



2. Halten Sie die **EINGABETASTE** gedrückt. Der Rücksetz bildschirm wird eingeblendet.

   Hinweis: Wenn die Aufzeichnung nicht angehalten wurde oder keine aktive Aufzeichnung vorliegt, erscheint der „Handlung nicht erlaubt"-Bildschirm.

3. Wählen Sie zum Speichern der Aktivität im Verlauf „**Speichern & Reset**" bzw. zum Löschen der Aufzeichnung „**Löschen & Reset**".

   Hinweis: Drücken Sie zum Abbrechen des Vorgangs die **ZURÜCK**-Taste.

Starterinnerung

Die Starterinnerung wird angezeigt, sobald Sie sich bewegen und keine aktive Aufzeichnung vorliegt oder Sie die Aufzeichnung angehalten haben. Dieser Alarm dient als Erinnerung, falls Sie vergessen haben, die Aufzeichnung zu starten. Drücken Sie zum Schließen des eingeblendeten Bildschirms **ZURÜCK** (Abbrechen) bzw. zum Starten oder Fortsetzen der Aufzeichnung die **EINGABETASTE**. Wählen Sie zum Ein-/Ausschalten der Starterinnerung: Einstellungen > Geräteeinstellungen > Aufzeichnung > Intelligente Erinnerung.

Multisport-Aktivität

Multisport (MULTI) ist ein spezielles Aktivitätsprofil, das mehrere Aktivitätsprofile zu einem Multisport-Ereignis zusammenfasst. Sie können mehrere Aktivitäten als eine Aufzeichnung aufnehmen.

Aktivitätsprofile können mit der Funktion Aktivitätsprofile ausgewählt werden. (Einzelheiten zur Einrichtung der Multisport-Aktivität finden sind unter *Aktivitätsprofile*.)

Verwenden eines Multisport-Profils

1. Setzen Sie das Aktivitätsprofil auf MULTI. (Siehe *Aktivitätsprofile*.)

2. Drücken Sie im Aktivitätsbildschirm die **EINGABETASTE**, um mit der Multisport-Aktivität zu beginnen.

   Hinweis: MULTI ist eine Gruppe von Aktivitätsprofilen. Die Datenbildschirme, Alarme, das Aktivitätstempo und weitere Einstellungen werden innerhalb der jeweiligen Aktivitätsprofile festgelegt.

3. Beginnen Sie ganz normal mit Ihrer Aktivität. Um zur nächsten Aktivität oder Überleitung überzugehen, halten Sie die **ZURÜCK**-Taste gedrückt. Ein Bildschirm mit Profilnamen, Zeit und Entfernung wird eingeblendet.

   Hinweis: Wegpunkte können unter Multisport nicht gesetzt werden.

4. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie zum Beenden der Aufzeichnung die **EINGABETASTE**. Halten Sie die **EINGABETASTE** gedrückt, um die Aufzeichnung zu speichern (oder zu löschen).

Runden

Alle Aktivitäten beginnen bei Runde 1. Der Switch kann auf Grundlage von Entfernung oder Zeit automatisch zu einer neuen Runde übergehen. Alternativ können Sie eine neue Runde durch Drücken der **ZURÜCK**-Taste starten.

Autom.: Die Kriterien zur Auslösung der automatischen Runde sind Teil des Aktivitätsprofils, das aktuell verwendet wird.

Beispiel: Bei Verwendung eines Radfahrprofils wird alle 15 Minuten, bei einem Laufprofil ab jedem neuen Kilometer automatisch eine neue Runde festgesetzt.

Manuell: Eine neue Runde kann bei aktiver Trainingseinheit manuell durch Drücken der **ZURÜCK**-Taste gesetzt werden.

Sie können eine neue Runde auch bei automatischer Festlegung von Runden manuell setzen. Wenn Sie z. B. eine Laufaktivität mit einer automatischen neuen Runde je Kilometer verwenden, können Sie mit der **ZURÜCK**-Taste manuell eine neue Runde setzen, wobei die darauffolgende Runde ab diesem Punkt für jeden neuen Kilometer automatisch gesetzt wird.

Aktivitätsprofile

Die Aktivitätsprofilfunktion des Switch liefert Möglichkeiten, mit deren Hilfe Sie den von Ihnen ausgeführten Aktivitätstyp auswählen und die Datenbildschirme, Anzeigeeinstellungen, Trainingsalarme sowie das Aktivitätstempo für jedes Aktivitätsprofil anpassen können.

Aktivitätsprofil

Auswählen des aktiven Aktivitätsprofils

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „**Einstellungen**" hervor.
3. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „**Aktivitätsprofile**" hervor.
5. In der ersten Zeile wird die aktuell ausgewählte Aktivität angezeigt. Wenn sie geändert werden muss, drücken Sie die **EINGABETASTE**.
6. Heben Sie mit den **AUFWÄRTS**- und **ABWÄRTS**-Tasten das Aktivitätsprofil hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

Voreingestellte Aktivitätsprofile

Symbol	Name	Voller Name
△	MULTI	Aktivität bestehend aus mehreren (2 bis 5) Aktivitäten.
	STRASSE	Laufen - Straße
	MRTHN	Laufen - Marathon
	WEG	Laufen - Weg
	STRASSE	Radfahren - Straße
	MNTN	Radfahren - Gelän-de
	KRIT	Radfahren - Kriteri-um
	OFFEN	Schwimmen
	GEHEN	Gehen
	WANDERN	Wandern

Anpassen des Aktivitätsprofils

Auswählen des anzupassenden Aktivitätsprofils

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „**Einstellungen**" hervor. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „**Aktivitätsprofile**" hervor.
4. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „**Alle Profile**" hervor. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.
5. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste das Profil hervor, das Sie anpassen möchten. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.

Anzeigen oder Ausblenden eines Aktivitätsprofils

1. Folgen Sie den Schritten im Abschnitt „Auswählen des anzupassenden Aktivitätsprofils", um ein Aktivitätsprofil im Aktivitätsprofil-Einblendmenü auszublenden oder anzuzeigen. Rufen Sie das Einblendmenü auf, indem Sie die **AUFWÄRTS**-/**ABWÄRTS**-Tasten gleichzeitig gedrückt halten).
2. Heben Sie das Feld „**Anzeigen**" hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Drücken Sie zum Ändern des Anzeigestatus des Profils die **EINGABETASTE**.

   Ist das Profil angewählt, wird es in der Liste der verfügbaren Aktivitätsprofile angezeigt. Ist es abgewählt, wird das Aktivitätsprofil ausgeblendet.

Ändern des Aktivitätsprofilnamens

1. Folgen Sie den Schritten im Abschnitt „Auswählen des anzupassenden Aktivitätsprofils“, um ein Aktivitätsprofil im Aktivitätsprofil-Einblendmenü auszublenden oder anzuzeigen. Rufen Sie das Einblendmenü auf, indem Sie die **AUFWÄRTS**-/**ABWÄRTS**-Tasten gleichzeitig gedrückt halten.
2. Heben Sie das Feld **„Name“** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Drücken Sie zum Ändern der Zeichen die **AUFWÄRTS**- oder **ABWÄRTS**-Taste. Drücken Sie zum Bestätigen des Zeichens die **EINGABETASTE**. Mit der **ZURÜCK**-Taste kehren Sie zum vorherigen Zeichen zurück.

   Hinweis: Aktivitätsprofilnamen können maximal fünf Zeichen lang sein.
4. Durch Drücken der **EINGABETASTE** beim letzten Zeichen bestätigen Sie die Namensänderung.

Ändern des Aktivitätstyps

1. Folgen Sie den Schritten im Abschnitt „Auswählen des anzupassenden Aktivitätsprofils“, um ein Aktivitätsprofil aus dem Aktivitätsprofil-Einblendmenü auszublenden oder anzuzeigen. Rufen Sie das Einblendmenü auf, indem Sie die **AUFWÄRTS**-/**ABWÄRTS**-Tasten gleichzeitig gedrückt halten.
2. Heben Sie das Feld **„Typ“** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie den gewünschten Typ hervor (Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Sonstiges) und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

Hinzufügen eines Datenbildschirms

1. Folgen Sie den Schritten im Abschnitt „Auswählen des anzupassenden Aktivitätsprofils“, um ein Aktivitätsprofil im Aktivitätsprofil-Einblendmenü auszublenden oder anzuzeigen. Rufen Sie das Einblendmenü auf, indem Sie die **AUFWÄRTS**-/**ABWÄRTS**-Tasten gleichzeitig gedrückt halten.
2. Heben Sie **Datenbildschirme** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie **„Bildschirm hinzufügen“** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

   Hinweis: In jedem Aktivitätsprofil sind maximal zehn Datenbildschirme möglich.
4. Drücken Sie die **AUFWÄRTS**- oder **ABWÄRTS**-Taste, um die Anzahl der anzuzeigenden Datenbildschirme auszuwählen (1 bis 6). Drücken Sie die **EINGABETASTE**.
5. Drücken Sie zur Auswahl eines Feldes die **AUFWÄRTS**- oder **ABWÄRTS**-Tasten. Drücken Sie dann die **EINGABETASTE**.
6. Wählen Sie die **Kategorie** und dann den Datentyp. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.

   Anhang B enthält eine vollständige Tabelle der Kategorien und Datentypen.

Anpassen eines Datenbildschirms

1. Folgen Sie den Schritten im Abschnitt „Auswählen des anzupassenden Aktivitätsprofils“, um ein Aktivitätsprofil im Aktivitätsprofil-Einblendmenü auszublenden oder anzuzeigen. Rufen Sie das Einblendmenü auf, indem Sie die **AUFWÄRTS**-/**ABWÄRTS**-Tasten gleichzeitig gedrückt halten.
2. Heben Sie **„Datenbildschirme“** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie **Bildschirm-Anz.** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Heben Sie **„Bearbeiten“** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
5. Drücken Sie die **AUFWÄRTS**- oder **ABWÄRTS**-Taste, um die Anzahl der anzuzeigenden Datenbildschirme auszuwählen (1 bis 6). Drücken Sie die **EINGABETASTE**.
6. Drücken Sie zur Auswahl eines Feldes die **AUFWÄRTS**- oder **ABWÄRTS**-Taste. Drücken Sie dann die **EINGABETASTE**.
7. Wählen Sie die **Kategorie** und dann den Datentyp. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.

   Anhang B enthält eine vollständige Tabelle der Kategorien und Datentypen.

Löschen eines Datenbildschirms

1. Folgen Sie den Schritten im Abschnitt „Auswählen des anzupassenden Aktivitätsprofils“, um ein Aktivitätsprofil im Aktivitätsprofil-Einblendmenü auszublenden oder anzuzeigen. Rufen Sie das Einblendmenü auf, indem Sie die **AUFWÄRTS**-/**ABWÄRTS**-Tasten gleichzeitig gedrückt halten).
2. Heben Sie **„Datenbildschirme“** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

3. Heben Sie **Bildschirm-Anz.** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Heben Sie **„Löschen"** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
5. Bestätigen Sie den Löschvorgang durch Drücken der **EINGABETASTE** oder beenden Sie den Vorgang ohne Löschung des Bildschirms mit **ABBRECHEN**.

Festlegen eines Aktivitätstempos

Das Aktivitätstempo unterstützt Sie dabei, bei der Ausführung einer Aktivität ein bestimmtes Ziel zu erreichen (Entfernung, Zeit, Geschwindigkeit/Tempo oder alle vorgenannten Elemente). Nach Aktivierung und Festlegung des Ziels zeigt der Switch Daten, die Ihnen helfen, das Ziel zu erreichen.

1. Folgen Sie den Schritten im Abschnitt „Auswählen des anzupassenden Aktivitätsprofils" und wählen Sie das Aktivitätsprofil.
2. Heben Sie **„Aktivitätstempo"** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Aktivieren Sie das Aktivitätstempo durch Drücken der **EINGABETASTE** bei hervorgehobenem **„Aktivieren"**-Feld. (Ist das Aktivitätstempo angewählt, ist es aktiviert; ist es abgewählt, ist es deaktiviert.)
4. Heben Sie das Feld **„Ziel"** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

   Drücken Sie zum Hervorheben des gewünschten Ziels die **AUFWÄRTS**- oder **ABWÄRTS**-Taste. Drücken Sie dann die **EINGABETASTE**.
5. Legen Sie die Ziele für Entfernung, Zeit und/oder Tempo durch Hervorhebung des entsprechendes Feldes fest und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

   Drücken Sie zum Einstellen der Ziffer die **AUFWÄRTS**- und **ABWÄRTS**-Tasten. Drücken Sie zum Aufrufen der nächsten Ziffer die **EINGABETASTE**.

   Hinweis: Es können nur die Felder aufgerufen werden, die in Schritt 4 als Ziel festgelegt wurden.

Festlegen der Anzeigeeinstellungen

1. Folgen Sie den Schritten im Abschnitt „Auswählen des anzupassenden Aktivitätsprofils" und wählen Sie das Aktivitätsprofil.
2. Heben Sie **„Anzeigeeinstellungen"** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Um den Standardwert für Geschwindigkeit oder Tempo zu ändern, heben Sie das Feld **Geschwindigkeit/ Tempo** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**. Wählen Sie **„Geschwindigkeit"** oder **„Tempo"** und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Autom. Scrollen: Ist Autom. Scrollen aktiviert, durchläuft der Switch automatisch die Datenbildschirme.

   Aktivieren Sie Autom. Scrollen durch Drücken der **EINGABETASTE** bei hervorgehobenem **„Autom. Scrollen"**-Feld.
   (Ist Autom. Scrollen angewählt, ist die Funktion aktiviert; ist es abgewählt, ist sie deaktiviert.)

Festlegen der Aufzeichnungseinstellungen (Autom. Pause)

Autom. Pause versetzt den Switch automatisch in den Pausemodus, wenn er keine Bewegung erkennt. Er nimmt den Betrieb wieder auf, sobald eine Bewegung erkannt wird. Üblicherweise wird diese Funktion beim Radfahren verwendet, wenn die Aufzeichnung beim Stopp an einer Ampel pausieren und wieder fortgesetzt werden soll, sobald die Aktivität fortgesetzt wird.

1. Folgen Sie den Schritten im Abschnitt „Auswählen des anzupassenden Aktivitätsprofils" und wählen Sie das Aktivitätsprofil.
2. Heben Sie **„Aufzeichnungseinstellungen"** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Aktivieren Sie Autom. Pause durch Drücken der **EINGABETASTE** bei hervorgehobenem **„Autom. Pause"**-Feld. (Ist Autom. Pause angewählt, ist die Funktion aktiviert; ist es abgewählt, ist sie deaktiviert.)

Festlegen der Aufzeichnungseinstellungen (Autom. Runde)

Autom. Runde veranlasst den Switch, die aktuelle Runde automatisch abzuschließen und mit einer neuen zu beginnen. Der automatische Rundenauslöser kann nach Entfernung, Zeit oder Standort festgelegt werden.

1. Folgen Sie den Schritten im Abschnitt „Auswählen des anzupassenden Aktivitätsprofils" und wählen Sie das Aktivitätsprofil.
2. Heben Sie **„Aufzeichnungseinstellungen"** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Aktivieren Sie Autom. Runde durch Drücken der **EINGABETASTE** bei hervorgehobenem **„Autom. Runde"**-Feld. (Ist Autom. Runde angewählt, ist die Funktion aktiviert; ist es abgewählt, ist sie deaktiviert.)
4. Heben Sie bei Aktivierung das Feld **„Auslöser"** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**. Wählen Sie den gewünschten Rundenauslöser: Entfernung, Zeit oder Standort.
5. Je nach Auswahl des Auslösepunktes werden Optionen zum Festlegen der Auslösedauer angezeigt. (Beispiel: Wurde **Entfernung** ausgewählt, wird ein **Entfernung**-Feld angezeigt. Heben Sie das betreffende Feld hervor, drücken Sie die **EINGABETASTE** und geben Sie die gewünschte Entfernung pro Runde ein.)

Festlegen von Trainingsalarmen

Trainingsalarme sind Werkzeuge, die Sie darauf aufmerksam machen, wenn ein zuvor festgelegtes Trainingskriterium erfüllt ist. Alarme können für die verbrauchten Kalorien, die zurückgelegte Entfernung, die Trainingseinheitszeit, das erreichte Tempo (Minimum und/oder Maximum), die erreichte Herzfrequenz* (Minimum und/oder Maximum) und die erreichte Trittfrequenz** (Minimum und/oder Maximum) eingestellt werden.

1. Folgen Sie den Schritten im Abschnitt „Auswählen des anzupassenden Aktivitätsprofils" und wählen Sie das Aktivitätsprofil.
2. Heben Sie **„Trainingsalarme"** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie die Kategorie für den betreffenden Alarm hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Aktivieren Sie den Alarm durch Drücken der **EINGABETASTE** bei hervorgehobenem **„Aktivieren"**-Feld. (Ist der Alarm angewählt, ist er aktiviert; ist er abgewählt, ist er deaktiviert.)
5. Heben Sie das zusätzliche Datenfeld hervor und stellen Sie den Wert ein, bei dem der Alarm auslösen soll.

Kopieren von Einstellungen in ein anderes Aktivitätsprofil

Einstellungen können von einem Profil in ein anderes kopiert werden, um den Zeitaufwand der Erstellung ähnlicher Profilen zu verkürzen.

1. Folgen Sie den Schritten im Abschnitt „Auswählen des anzupassenden Aktivitätsprofils" und wählen Sie das Aktivitätsprofil.
2. Heben Sie **„Einstellungen kopieren"** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie das Aktivitätsprofil für die zu kopierenden Einstellungen hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

Multisport-Aktivität

Festlegen von Multisport-Aktivitäten (MULTI)

Eine Multisport-Aktivität kann aus zwei bis fünf einzelnen Aktivitätsprofilen bestehen.

Hinweis: Sämtliche Einstellungen (Datenbildschirme, Alarme, Aktivitätstempo usw.) werden von jedem einzelnen Aktivitätsprofil übernommen.

1. Folgen Sie den Schritten im Abschnitt „Auswählen des anzupassenden Aktivitätsprofils" und wählen Sie die Aktivität **MULTI**.
2. Legen Sie die Aktivitäten und die Reihenfolge fest, in der sie ausgeführt werden. Heben Sie das Aktivitätsprofil hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**. Wählen Sie aus folgenden Optionen aus: Einfügen, Bearbeiten oder Entfernen.

   Einfügen: Wählen Sie das Aktivitätsprofil aus, das oberhalb des hervorgehobenen Aktivitätsprofils eingefügt werden soll.

   Bearbeiten: Wählen Sie das Aktivitätsprofil aus, das an die Stelle des hervorgehobenen Aktivitätsprofils treten soll.

   Entfernen: Entfernt das hervorgehobene Aktivitätsprofil aus der MULTI-Aktivität.
3. Um eine Überleitung zwischen den einzelnen Aktivitäten zu aktivieren, heben Sie das Feld **„Überleitung"** hervor und drücken die **EINGABETASTE**. Ist dieses Feld angewählt, werden Überleitungen zwischen den Aktivitätsprofilen hinzugefügt.

Verlauf

Sobald eine Aktivität vollständig aufgezeichnet ist, hat der Benutzer die Möglichkeit, die Aktivität zu löschen oder im Verlauf abzuspeichern. Ist eine Aktivitätsaufzeichnung gespeichert, kann sie mit der Verlaufsfunktion angezeigt oder gelöscht werden.

Aufruf des Verlaufsmenüs

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „**Verlauf**" hervor.
3. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.

Aktivitätsverlauf

Der Aktivitätsverlauf bietet eine Möglichkeit, Details zur gespeicherten Aktivität, Details zu jeder Runde innerhalb der Aktivität oder Methoden zum Löschen der Aktivität anzuzeigen.

Anzeigen des Aktivitätsverlaufs

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „**Verlauf**" hervor. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie „**Aktivitätsverlauf**" hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Oben im Menü wird die Anzahl der gespeicherten Aktivitäten angezeigt. Zur Anzeige einer gespeicherten Aktivität heben Sie „**Aktivitäten anzeigen**" hervor und drücken die **EINGABETASTE**.
5. Es erscheint eine Liste mit nach Datum sortierten Aktivitäten. Heben Sie die gewünschte Aktivität hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

Aktivitätsverlauf-Bildschirme – Aktivität anzeigen

Im ersten Bildschirm sehen Sie Datum und Uhrzeit des Aktivitätsstarts. Hier werden auch das Symbol und der Name des Aktivitätstyps angezeigt.

Anzeigen der Aktivitätszusammenfassung

1. Heben Sie im Bildschirm „Aktivität anzeigen" den Menüpunkt „**Zusammenfassung anzeigen**" hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

Aktivitätsverlauf-Bildschirme – Aktivitätszusammenfassung

Der Bildschirm Aktivitätszusammenfassung besteht aus sieben Datenbildschirmen, welche die Aktivität zusammenfassen. Zusammenfassungen zu Zeit, Geschwindigkeit, Tempo, Höhe, Grad, Temperatur (nur Switch Up), Herzfrequenz, Trittfrequenz und Leistung können mit den **AUFWÄRTS**- und **ABWÄRTS**-Tasten eingesehen werden.

Anzeigen von Runden

1. Heben Sie im Bildschirm „Aktivität anzeigen" den Menüpunkt „**Runden anzeigen**" hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
2. Heben Sie die anzuzeigende Runde hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

Aktivitätsverlauf-Bildschirme – Rundenzusammenfassung

Der Bildschirm Rundenzusammenfassung besteht aus sechs Datenbildschirmen, welche die Details zu den ausgewählten Runden zusammenfassen. Zusammenfassungen zu Zeit, Geschwindigkeit, Tempo, Höhe, Grad, Temperatur (nur Switch Up), Herzfrequenz, Trittfrequenz und Leistung können mit den **AUFWÄRTS**- und **ABWÄRTS**-Tasten eingesehen werden.

Löschen der Aktivität

1. Heben Sie im Bildschirm „Aktivität anzeigen" den Menüpunkt **„Aktivität löschen"** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
2. Bestätigen Sie den Löschvorgang durch Drücken der **EINGABETASTE** (oder brechen Sie ihn mit der **ZURÜCK**-Taste ab).

Löschen alter Aktivitäten

Aktivitäten, die älter sind als einen Monat, können als Gruppe gelöscht werden.

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt **„Verlauf"** hervor. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie **„Aktivitätsverlauf"** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Heben Sie **„Altes löschen"** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
5. Bestätigen Sie den Löschvorgang durch Drücken der **EINGABETASTE** (oder brechen Sie ihn mit der **ZURÜCK**-Taste ab).

Löschen aller Aktivitäten

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt **„Verlauf"** hervor. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie **„Aktivitätsverlauf"** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Heben Sie **„Alles löschen"** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
5. Bestätigen Sie den Löschvorgang durch Drücken der **EINGABETASTE** (oder brechen Sie ihn mit der **ZURÜCK**-Taste ab).

Aktivitätssummen

Zur Ansicht von Zeit, Entfernung und geschätztem Kalorienverbrauch können Summenwerte für jeden Aktivitätstyp (Laufen, Radfahren, Schwimmen) oder aller Aktivitäten angezeigt werden.

Anzeigen der Aktivitätssummen

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt **„Verlauf"** hervor. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie **„Aktivitätssummen"** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Heben Sie die Aktivitätsgruppe hervor, für die Sie Summenwerte anzeigen möchten, und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

Zurücksetzen von Aktivitätssummen

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt **„Verlauf"** hervor. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie **„Aktivitätssummen"** hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Heben Sie die Aktivitätsgruppe hervor, für die Sie Summenwerte anzeigen möchten, und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
5. Drücken Sie die **EINGABETASTE**, während ein Summenbildschirm angezeigt wird.
6. Bestätigen Sie den Rücksetzvorgang durch Drücken der **EINGABETASTE** (oder brechen Sie ihn mit der **ZURÜCK**-Taste ab).

Standortverlauf

Details zu markierten Standorten können unter dem Standortverlauf eingesehen werden. Bei Abruf der Daten werden die Standortmarkierung mit Datum und Zeit, der Breiten-/Längengrad des Standorts und die Höhe angezeigt.

Anzeigen eines markierten Standorts

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „**Verlauf**" hervor. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie „**Standortverlauf**" hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Heben Sie „**Standorte anzeigen**" hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
5. Die Standorte werden in der Reihenfolge angezeigt, in der sie markiert wurden. Heben Sie den gewünschten Standort hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

Löschen aller markierten Standorte

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „**Verlauf**" hervor. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie „**Standortverlauf**" hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Heben Sie „**Alles löschen**" hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
5. Bestätigen Sie den Löschvorgang durch Drücken der **EINGABETASTE** (oder brechen Sie ihn mit der **ZURÜCK**-Taste ab).

Löschen eines markierten Standorts

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „**Verlauf**" hervor. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie „**Standortverlauf**" hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Heben Sie „**Standorte anzeigen**" hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
5. Die Standorte werden in der Reihenfolge angezeigt, in der sie markiert wurden. Heben Sie den zu löschenden Standort hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
6. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.
7. Bestätigen Sie den Löschvorgang durch Drücken der **EINGABETASTE** (oder brechen Sie ihn mit der **ZURÜCK**-Taste ab).

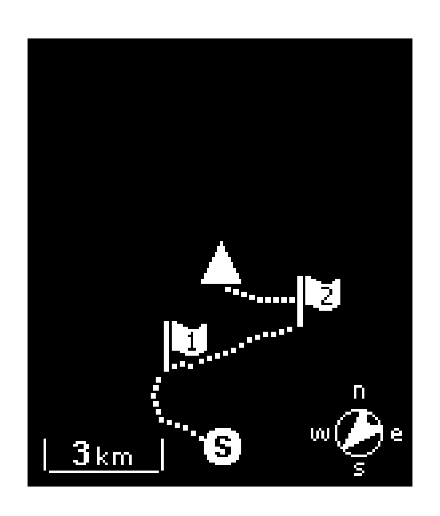
Navigation

Die Navigationsfunktion zeigt eine Grafik von Ihrer aktuellen Wegstrecke und den von Ihnen gespeicherten Standorten. Die aktuelle Wegstrecke – die „Brotkrumen“ für die Aktivität – zeigt visuell den Pfad Ihrer Aktivität an und verschafft Ihnen Kenntnis über den Aktivitätsstart sowie die von Ihnen eventuell markierten Standorte.

Es gibt die Option, einfache Navigationsanweisungen zurück zum Beginn Ihrer Aktivität oder zum zuletzt markierten Standort anzuzeigen. Beim Navigationsstart erscheint eine Bestimmungslinie von Ihrem aktuellen Standort zum Zielort, die sich während Ihrer Fahrt fortlaufend aktualisiert. Zusätzlich werden die Entfernung („auf kürzestem Weg“) zu Ihrem Zielort sowie die Richtung zum Zielort angezeigt.

Navigationsbildschirm

Dies ist der standardmäßige Navigationsbildschirm ohne festgelegten Zielort.



Der obere Abschnitt des Bildschirms weist immer in Ihre Bewegungsrichtung, auch Fahrtrichtung genannt. Unten links in der Ecke befindet sich der Kartenmaßstab, der mit der **AUFWÄRTS**- oder **ABWÄRTS**-Taste geändert wird. Unten rechts ist ein Standardkompass zu sehen, der während der Positionsänderung Ihre Bewegungsrichtung anzeigt.

In der Bildschirmmitte (Dreieck) sehen Sie Ihre aktuelle Position mit dem von Ihnen zurückgelegten Pfad als gepunktete Linie. Das „S“ steht für den Aktivitätsstart; die nummerierten Fahnen sind Standorte, die Sie unterwegs markiert haben.

Navigationsbildschirm mit Zielort

Wurde ein Zielort ausgewählt und der Switch navigiert, werden drei Navigationselemente hinzugefügt.



Die dicke, gerade Linie auf dem Bildschirm stellt die „Luftlinie“ vom aktuellen Standort zum Zielort dar. (Zielorte können der Startpunkt der Aktivität oder der zuletzt markierte Standort sein.) In der Ecke rechts oben sehen Sie einen Pfeil, der zum Zielort weist. Oben links ist die Entfernung angegeben.

Aufruf des Navigationsbildschirms

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt, bis ein Einblendmenü erscheint.
2. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „Navigation“ hervor.
3. Drücken Sie die **EINGABETASTE**.

Ändern des Kartenmaßstabs

1. Bei eingeblendetem Navigationsbildschirm ändern Sie den Kartenmaßstab mit der **AUFWÄRTS**-(vergrößern) bzw. **ABWÄRTS**-Taste (verkleinern).

Navigationsmodus

Starten der Navigation

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt, bis ein Einblendmenü erscheint.
2. Heben Sie „**Einstellungen**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie „**GPS-Einstellungen**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Heben Sie „**Navigation**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
5. Heben Sie „**Navigation beginnen**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
6. Wählen Sie den Zielort aus. „**Aktivitätsstart**“ (wenn gerade eine Aktivität aufgezeichnet wird) oder „**Letzter Standort**“ (der zuletzt markierte Standort).

Anhalten der Navigation

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt, bis ein Einblendmenü erscheint.
2. Heben Sie „**Einstellungen**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie „**GPS-Einstellungen**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Heben Sie „**Navigation**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
5. Heben Sie „**Navigation beenden**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
6. Wählen Sie zwischen Anzeige des Aktivitäts- und Navigationsbildschirms, indem Sie „**Navigation beginnen**“ hervorheben oder die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt halten.

Markieren eines Standortes

Sobald der Switch ein GPS-Satellitensignal empfängt, kann er Ihren aktuellen Standort erfassen. Dieser Standort kann „markiert“ und auf dem Switch abgespeichert werden, bis er ausgeschaltet wird.

Markierte Standorte sind auf dem Navigationsbildschirm mit nummerierten Fahnen gekennzeichnet. Der zuerst markierte Standort erhält die Nummer 1, der nächste eine 2 und so weiter.

Es gibt zwei Möglichkeiten, Ihren Standort zu markieren.

Standortmarkierung mit ZURÜCK-Taste

1. Halten Sie die **ZURÜCK**-Taste gedrückt.
2. Ein Bildschirm mit Breiten- und Längengrad des gespeicherten Standortes wird eingeblendet.

Standortmarkierung mit Menüpunkt Einstellungen

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt, bis ein Einblendmenü erscheint.
2. Heben Sie „**Einstellungen**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie „**GPS-Einstellungen**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Heben Sie „**Standort speichern**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
5. Ein Bildschirm mit Breiten- und Längengrad des gespeicherten Standortes wird eingeblendet.

ANT+™-Sensoren

Der Switch ist zur Bereitstellung zusätzlicher Informationen über Ihre Aktivität mit ANT+™-Sensoren kompatibel.

Unterstützte Sensoren

- Herzfrequenz
- Schrittzähler
- Fahrradgeschwindigkeit/Trittfrequenz
- Fahrradgeschwindigkeit
- Fahrradtrittfrequenz
- Leistungsmesser

Kompatibilität mit Aktivitätstypen

Sensor	Laufen	Radfahren	Schwimmen	Sonstiges
Herzfrequenz	✔	✔		✔
Schrittzähler	✔			✔
Fahrrad (alle)		✔		
Leistungsmesser		✔		

Einstellungen

Mehrere Sensoren können über Geschwindigkeit und Trittfrequenz informieren. Der Switch muss wissen, welche Sensorkonfiguration verwendet wird, um zu erkennen, welches Gerät Informationen zu Geschwindigkeit und Trittfrequenz liefert.

Zugriff auf ANT+-Einstellungen

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „**Einstellungen**" hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „**Geräteeinstellungen**" hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „**ANT+-Einstellungen**" hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
5. Heben Sie die Option hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

Optionen:

- **Radgeschw. & Trittfrequenz -** Geschwindigkeit und Trittfrequenz können von separaten Sensoren oder von einem kombinierten Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor geliefert werden. Wählen Sie die Ihrer Konfiguration entsprechende Option.
- **Radgeschw. Quelle -** Die Geschwindigkeit kann von einem Fahrradgeschwindigkeitssensor (kombiniert oder separat) oder einem Leistungsmesser bereitgestellt werden. Wählen Sie die Ihrer Konfiguration entsprechende Option.
- **Radtrittfreq. Quelle -** Die Trittfrequenz kann von einem Trittfrequenzsensor (kombiniert oder separat) oder einem Leistungsmesser bereitgestellt werden. Wählen Sie die Ihrer Konfiguration entsprechende Option.

Sensoren

Sämtliche Sensoren sind standardmäßig deaktiviert. Vor Verwendung eines ANT+-Sensors muss am Switch der entsprechende Sensortyp aktiviert werden, damit er eine Verbindung zum Sensor herstellen kann.

Aktivierung der ANT+-Sensoren

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „**Einstellungen**" hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

3. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „**Geräteeinstellungen**" hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
4. Heben Sie mit der **ABWÄRTS**-Taste den Menüpunkt „**ANT+-Sensoren**" hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
5. Heben Sie den Sensortyp hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**. (Wurden Fahrradgeschwindigkeit und Trittfrequenz unter ANT+-Einstellungen als kombinierter Sensor festgelegt, wird nur „**Radgeschw./Trittfr.**" angezeigt. Bei Einstellung als separate Sensoren werden sowohl „**Radgeschwindigkeit**" als auch „**Radtrittfrequenz**" angezeigt.)
6. Ist der ausgewählte Sensor nicht mit dem aktiven Aktivitätsprofil kompatibel, erscheint eine Warnmeldung. Der Sensor kann dennoch aktiviert werden. Die Warnung macht darauf aufmerksam, dass der Sensor mit dem aktuell ausgewählten Aktivitätstyp nicht kompatibel ist.
7. Drücken Sie die **EINGABETASTE**, um den aktuellen Sensorstatus umzuschalten (aktiviert oder deaktiviert).
8. Bei Aktivierung des Sensors werden Informationen über seinen Status angezeigt.

Sobald ein Sensor aktiviert wurde, beginnt der Switch mit der Suche nach dem betreffenden Sensor. Nachdem eine Verbindung zu dem Sensor hergestellt wurde, wird die Meldung angezeigt, dass der Sensor gefunden und eine Verbindung zu ihm hergestellt wurde.

Statusdefinitionen:

- **Verbunden -** Der Switch hat eine Verbindung zum Sensor hergestellt.
- **Suche -** Der Switch sucht den Sensor.
- **Standby -** Der Sensor ist zwar aktiviert, jedoch nicht mit dem aktuellen Aktivitätstyp kompatibel. Wechselt der Aktivitätstyp zu einem Typ, mit dem der Sensor kompatibel ist, beginnt der Switch automatisch mit der Suche.

Schnellinfo-Bildschirm

Der Schnellinfo-Bildschirm zeigt einige wichtige Informationen an, die für den Benutzer bei Verwendung des Switch nützlich sind. Je nachdem, in welchem Modus sich der Switch beim Zugriff auf das Gerät befindet, wird dieser in zwei Versionen angezeigt, nämlich Aktivität und Navigation.

Schnellinfo-Bildschirm – Aktivität

Aufruf des Schnellinfo-Bildschirms Aktivität

1. Wird der Aktivitätsbildschirm angezeigt, halten Sie die **AUFWÄRTS**-Taste solange gedrückt, bis der Schnellinfo-Bildschirm eingeblendet wird.
2. Drücken Sie zum Verlassen des Schnellinfo-Bildschirms die **ZURÜCK**-Taste.



Details zum Schnellinfo-Bildschirm Aktivität

Information	Symbol	Details
Tageszeit	12:25:20PM	Zeigt die Tageszeit in dem unter „**Geräteeinstellungen**“ eingestellten Format an.
Datum	12/24	Zeigt das Datum ohne Jahreszahl in dem unter „**Geräteeinstellungen**“ eingestellten Format an.
Sonnenaufgang/-untergang	☀07:00AM	Sonnenaufgang: Zeigt die Zeit des Sonnenaufgangs ohne Angabe von Sekunden in dem unter „**Geräteeinstellungen**“ eingestellten Format an.
	☽ 07:00PM	Sonnenuntergang: Zeigt die Zeit des Sonnenuntergangs ohne Angabe von Sekunden in dem unter „**Geräteeinstellungen**“ eingestellten Format an.
Akkunutzungsdauer	100%	Zeigt die Restladung des Akkus im Switch als Grafik und als Prozentwert an.
Interner Speicher	20%	Zeigt den Anteil des belegten internen Speichers an.
Externer Akku		Es ist kein externer Akku angeschlossen.
		Ein externer Akku ist angeschlossen.

Information	Symbol	Details
Satellitenstatus		GPS ist deaktiviert. Es werden keine Satelliten gesucht.
		Es wurden keine GPS-Satelliten gefunden. Standortdaten werden nicht berechnet.
		GPS-Satelliten wurden gefunden. Der Standort wird berechnet.
Aktivitätsaufzeichnungsstatus	□	Wird nicht aufgezeichnet.
	●	Wird aufgezeichnet.
	■	Aufzeichnung gestoppt.
Aktivitätstyp	WEG	Zeigt Symbol und Namen des aktuell ausgewählten Aktivitätstyps an.
Herzfrequenzmesser		Der Herzfrequenzmesser ist nicht angeschlossen.
	♥	Der Herzfrequenzmesser ist angeschlossen.
Schrittzähler-Sensor		Der Schrittzähler-Sensor ist nicht angeschlossen.
		Der Schrittzähler-Sensor ist angeschlossen.
Radgeschwindigkeitssensor		Der Radgeschwindigkeitssensor ist nicht angeschlossen.
		Der Radgeschwindigkeitssensor ist angeschlossen.
Radtrittfrequenzsensor		Der Radtrittfrequenzsensor ist nicht angeschlossen.
		Der Radtrittfrequenzsensor ist angeschlossen.
Leistungsmessersensor		Der Leistungsmesssensor ist nicht angeschlossen.
		Der Leistungsmesssensor ist angeschlossen.

Schnellinfo-Bildschirm – Navigation



Aufruf des Schnellinfo-Bildschirms Navigation

3. Wird der Navigationsbildschirm angezeigt, halten Sie die **AUFWÄRTS**-Taste solange gedrückt, bis der Schnellinfo-Bildschirm eingeblendet wird.
4. Drücken Sie zum Verlassen des Schnellinfo-Bildschirms die **ZURÜCK**-Taste.

Details zum Schnellinfo-Bildschirm Navigation

Information	Symbol	Details
Tageszeit	12:25:20PM	Zeigt die Tageszeit in dem unter „**Geräteeinstellungen**" eingestellten Format an.
Datum	12/24	Zeigt das Datum ohne Jahreszahl in dem unter „**Geräteeinstellungen**" eingestellten Format an.
Sonnenaufgang/-untergang	07:00AM	Sonnenaufgang: Zeigt die Zeit des Sonnenaufgangs ohne Angabe von Sekunden in dem unter „**Geräteeinstellungen**" eingestellten Format an.
	07:00PM	Sonnenuntergang: Zeigt die Zeit des Sonnenuntergangs ohne Angabe von Sekunden in dem unter „**Geräteeinstellungen**" eingestellten Format an.
Bewegungsrichtung		Zeigt die aktuelle Bewegungsrichtung in eine der acht Hauptrichtungen an (N, NO, O, SO, W, NW, S, SW).
Satellitenstatus		GPS ist deaktiviert. Es werden keine Satelliten gesucht.
		Es wurden keine GPS-Satelliten gefunden. Standortdaten werden nicht berechnet.
		GPS-Satelliten wurden gefunden. Der Standort wird berechnet.
GPS-Genauigkeit	1,5 m.	Die Genauigkeit des berechneten GPS-Standortes wird in dem unter „**Standardeinheiten**" eingestellten Format angezeigt.
Aktueller Standort	34,10360°	Der Breitengrad des aktuellen Standortes wird in dem unter „**Standardeinheiten/ Koordinaten**" eingestellten Format angezeigt.
	117,80296°	Der Längengrad des aktuellen Standortes wird in dem unter „**Standardeinheiten/ Koordinaten**" eingestellten Format angezeigt.

Einstellungen

GPS-Einstellungen

Zugriff auf GPS-Einstellungen

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie „**Einstellungen**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie „**GPS-Einstellungen**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

Aktiviert: Angewählt ist GPS aktiviert; abgewählt ist GPS deaktiviert.

Navigation: Startet oder beendet die Navigation. Legt Zielort, Aktivitätsstart oder die letzte Markierung fest. Einzelheiten hierzu finden Sie im Kapitel Navigation. (Wird nicht angezeigt, wenn GPS deaktiviert ist.)

Standort speichern: Speichert (markiert) den aktuellen Standort. Einzelheiten hierzu finden Sie im Kapitel Navigation. (Wird nicht angezeigt, wenn GPS deaktiviert ist.)

GPS-Status: [Information] Zeigt den aktuellen Status der GPS-Verbindung an – ob sie gesucht wird oder hergestellt ist.

Genauigkeit: [Information] Zeigt die geschätzte Genauigkeit des berechneten Standortes an.

Satelliten: [Information] Anzahl der Satelliten, von denen der Switch aktuell GPS-Signale empfängt.

Geräteeinstellungen

Zugriff auf GPS-Einstellungen

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie „**Einstellungen**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie „**Geräteeinstellungen**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

Sprache: Optionen - Deutsch, English, Español, Français, Italiano und Nederlands. Der Switch startet nach Wahl der Sprache neu.

Hintergrundbeleuchtung: Legt fest, wie lange die Hintergrundbeleuchtung eingeschaltet bleibt, bevor sie sich zum Energiesparen automatisch ausschaltet. Optionen - 15 Sekunden, 30 Sekunden, Bleibt eingeschaltet.

Datum & Zeit: Zeigt das aktuelle Datum und die Zeit an. Option zur Einstellung des Datums- und Zeitformats. Option zur Einstellung der Zeitquelle (Autom. oder Manuell. Bei Wahl von „Manuell“ müssen Zeitzone und Sommerzeit ausgewählt werden.)

Standardeinheiten: Optionen zur Einstellung der Standardeinheiten der Messwerte für Koordinatensystem, Geschwindigkeit/Entfernung, Höhe, Größe/Gewicht, Temperatur (Switch Up), Herzfrequenz und Leistung.

Aufzeichnung: Aktivieren oder deaktivieren Sie die „Starterinnerungen“. Aktivieren oder deaktivieren Sie „Autom. ausschalten“. Legen Sie fest, ob GPS oder ein ANT+-Sensor als Datenquelle beim Laufen oder Radfahren fungieren soll. Legen Sie fest, ob „0s“ im Mittelwert von Trittfrequenz und Leistung enthalten oder darvon ausgeschlossen sein soll.

ANT+-Einstellungen: Lesen Sie das Kapitel über die *ANT+-Sensoren*.

ANT+-Quelle: Lesen Sie das Kapitel über die *ANT+-Sensoren.*

Rückmeldung: Legen Sie den Rückmeldungstyp fest, der für Alarme und das Drücken von Tasten verwendet wird. Switch - Ton ein oder aus. Switch Up - Ton, Vibration oder Aus.

Trainingszonen

Abruf der Trainingszonen

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie „**Einstellungen**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie „**Trainingszonen**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

HF-Zonen: Bietet Möglichkeiten zur Einrichtung und Verwendung von Herzfrequenzzonen für jeden Aktivitätstyp. Optionen: Einstellungsmethode für Herzfrequenzzonen (manuell, % max. HF, % HF-Reserve), Einstellung der Herzfrequenz bei Ruhe und maximaler Belastung und Anzeige der Tabelle mit Herzfrequenzzonen.

Leistungszonen: Bietet Möglichkeiten zur Einrichtung und Verwendung von Leistungszonen für alle Aktivitätstypen. Optionen: Einstellungsmethode für Leistungszonen (manuell, % FTP), Eingabe von FTP (Functional Threshold Power, Funktionsleistungsschwelle) und Anzeige der Tabelle der Leistungszonen.

Benutzerdaten

Abruf der Benutzerdaten

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie „**Einstellungen**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie „**Benutzerdaten**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

Notfalldetails: Die ersten vier Zeilen enthalten den von Ihnen eingegebenen Namen, die Telefonnummer, den Notfallnamen und die Notfallnummer.

Kontaktdaten: Bietet Möglichkeiten zur Eingabe von Namen, Telefonnummer, Notfallnamen und Notfallnummer, deren Details unter „Notfalldetails“ angezeigt werden.

Eigene Daten: Bietet Möglichkeiten zur Eingabe von Geburtsdatum, Geschlecht, Körpergröße und -gewicht sowie Ruhepuls.

Gerätedaten

Abruf der Gerätedaten

1. Halten Sie die **ABWÄRTS**-Taste gedrückt.
2. Heben Sie „**Einstellungen**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.
3. Heben Sie „**Gerätedaten**“ hervor und drücken Sie die **EINGABETASTE**.

Modell: [Informatorisch] Zeigt Switch oder Switch Up an.

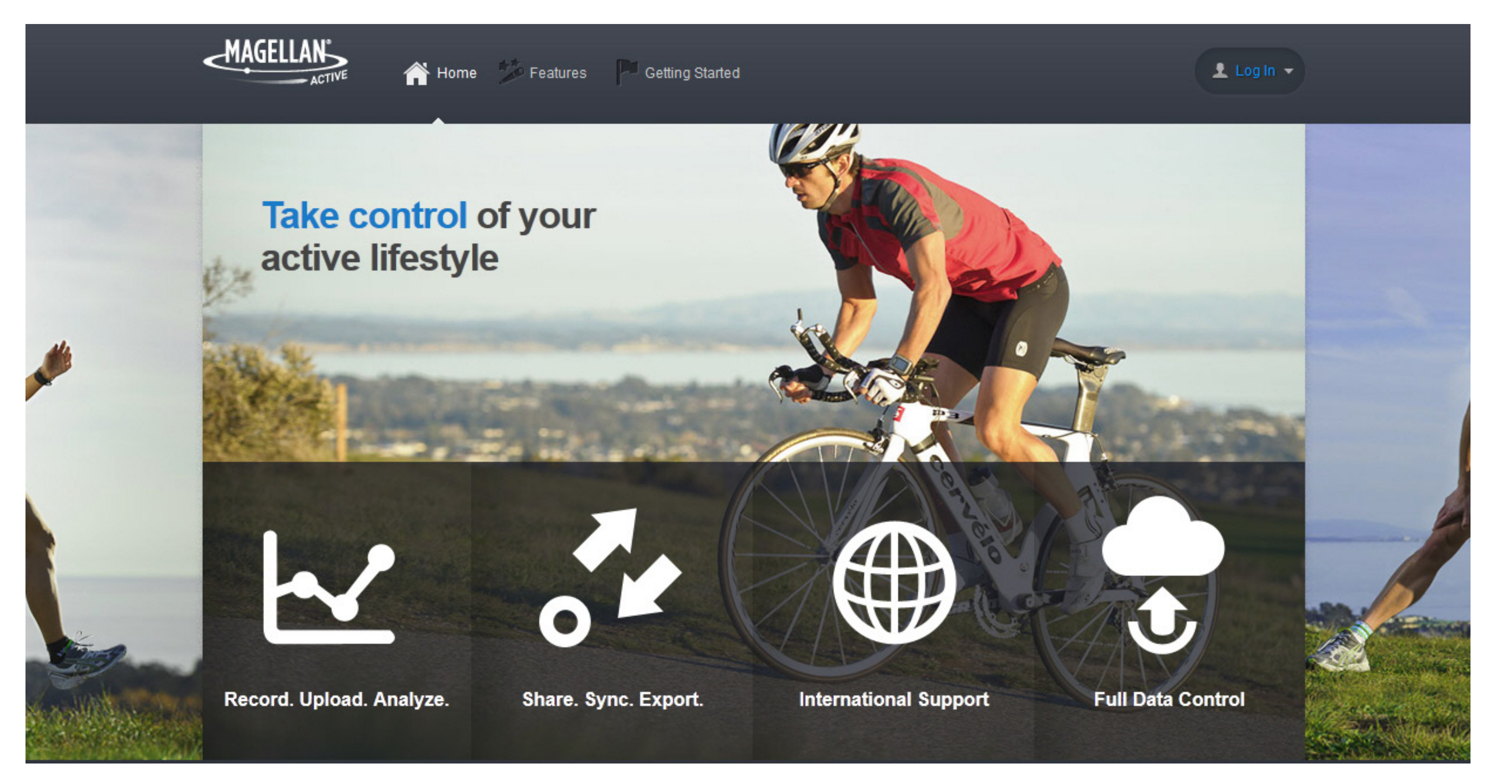
Seriennummer: [Information] Zeigt die eindeutige Seriennummer des Gerätes an.

Software: [Information] Zeigt die Version der aktuellen Firmware an.

Modell: [Information] Zeigt die Restladung des Akkus (in Prozent) an.

Speicher: [Information] Zeigt die Speicherbelegung (in Prozent) an.

Magellan Active-Internetseite



active.magellangps.com

Übersicht

Wir haben Magellan Active geschaffen, damit Sie Ihre Magellan-Fitnessgeräte optimal nutzen können. Magellan Active bietet vielfältige Erfahrungen rund um Aktivitäts-Uploads und Gerätesoftwareaktualisierungen, die Möglichkeit zur Anzeige aller von unseren Fitnessgeräten erfassten Daten, ein einheitliches Vorgehen bei der Unterstützung von Multisport-Aktivitäten und vieles mehr. Da uns jedoch klar ist, dass wir es nicht allen Menschen Recht machen können, überlassen wir Ihnen zur Gewährleistung der Kompatibilität die volle Kontrolle über Ihre Daten und die Initiative bei der Zusammenarbeit mit vielen wunderbaren Webseiten von Drittanbietern. Durch Einsatz einer unterstützenden Softwarelösung wie Magellan Active oder einer kompatiblen Webseite bzw. Anwendung von Drittanbietern können Sie Ihre Magellan-Fitnessgeräte optimal nutzen.

Erste Schritte mit Magellan Active

1. Besuchen Sie active.magellangps.com/start.
2. Klicken Sie im Magellan Active-Bereich auf „Erste Schritte“.
3. Folgen Sie zur Nutzung von Magellan Active den Schritt-für-Schritt-Anweisungen.

Aktivitätsdateien

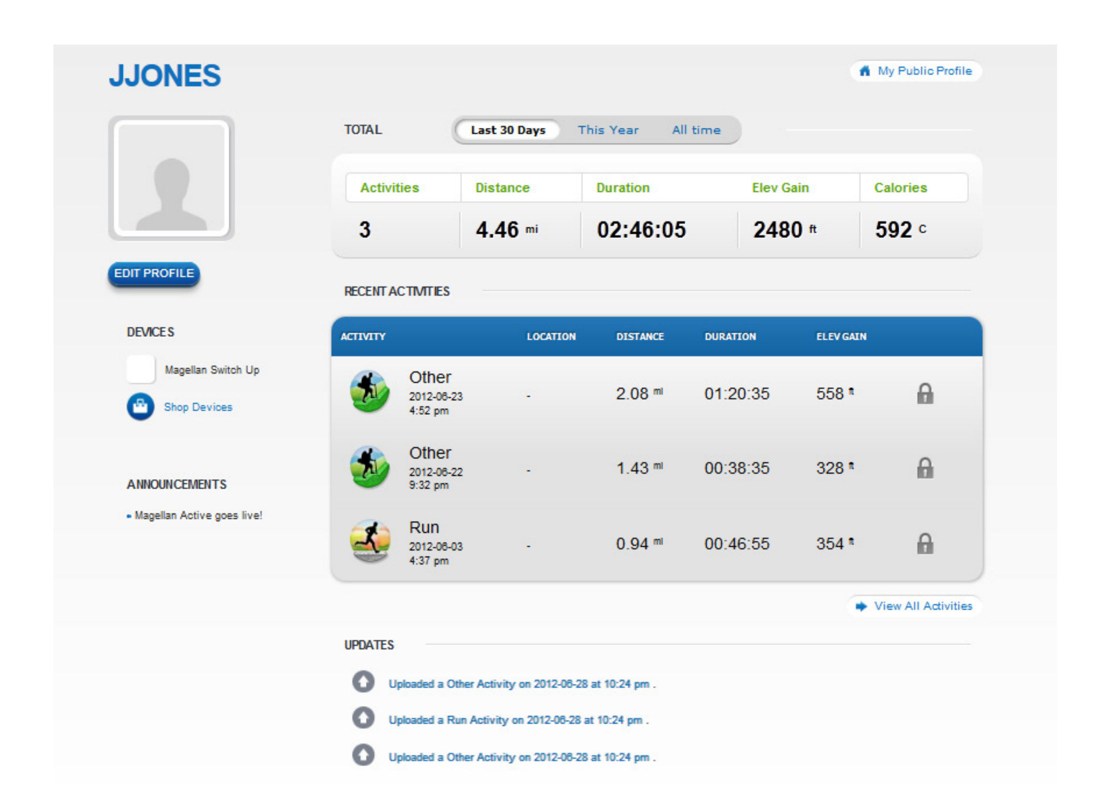
Hochladen von Aktivitätsdateien

Hinweis: Erfassen Sie vor dem Hochladen eine Aktivität mit dem Switch.

1. Melden Sie sich an Ihrem Magellan Active-Konto an.
2. Schließen Sie den Switch über das Lade-/ Datenkabel an Ihren PC an.
3. Klicken Sie auf die Schaltfläche „Upload".
   UPLOAD

   Wenn Sie Dateien zum ersten Mal hochladen, werden Sie zur Installation des Geräte-Plugins aufgefordert. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
4. Wählen Sie die Aktivitäten, die Sie hochladen möchten, aus der angezeigten Liste aus. Klicken Sie auf „Weiter".
5. Geben Sie die Optionen an, die Sie nach erfolgreichem Upload auf Ihre Aktivitäten anwenden möchten. Legen Sie auch fest, ob Ihre Aktivitäten „Öffentlich" oder „Privat" sein sollen.
6. Klicken Sie auf „Upload".
7. Wechseln Sie zu Ihrer Profilseite, indem Sie Ihren Benutzernamen oben im Bildschirm anklicken, oder rufen Sie durch Anklicken des Aktivitäten-Links in der oberen Navigation die Aktivitätenseite auf.

Profil



Profilseite

Dies ist Ihre persönliche Profilseite. Die zuletzt von Ihnen hochgeladenen Aktivitäten (privat und öffentlich) und eine Liste der Aktualisierungen, die auf Ihr Profil angewandt wurden, werden angezeigt. Klicken Sie zum Anpassen Ihrer Profilseite auf „PROFIL BEARBEITEN". Diese Seite kann zur Anzeige Ihrer öffentlichen Aktivitäten freigegeben werden. Nur Sie haben Einsicht in Ihre persönlichen Aktivitäten.

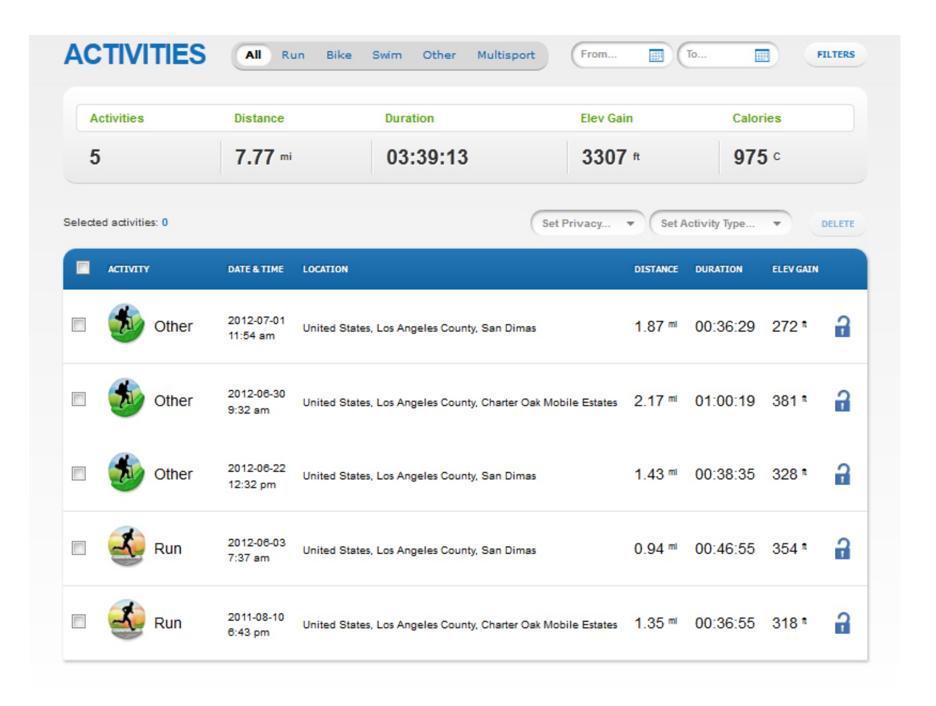
Zur Anzeige einer individuellen Aktivität müssen Sie die gewünschte Aktivität lediglich anklicken.



Es werden alle Daten zur Aktivität angezeigt, einschließlich einer Karte mit Ihrer Aktivitätsspur. Sogar Daten zu einzelnen Runden lassen sich durch Anklicken der betreffenden Runde aus der Rundenliste unterhalb der Grafik anzeigen. Klicken Sie bei Anzeige der Runde auf die Schaltfläche „Aktivitäten-/Rundenwähler“ Activity Lap 1 , um eine andere Runde anzuzeigen oder zur Aktivitätsseite zurückzukehren.

Aktivitätsseite

Ihre Profilseite zeigt Ihre letzten Aktivitäten. Über die Aktivitätsseite können Sie jedoch auch alle Ihre Aktivitäten einsehen. Klicken Sie zur Anzeige Ihrer Aktivitätsseite auf den Aktivitäten-Link in der Navigationsleiste.



Exportieren von Aktivitätsdateien

Von Ihnen hochgeladene Aktivitäten können in unterschiedlichen Formaten (.FIT, .kml, .gpx oder .csv) exportiert werden.

1. Wechseln Sie zur Aktivitätsseite.
2. Wählen Sie die gewünschte Aktivität.
3. Klicken Sie zur Auswahl des gewünschten Formats auf „Exportieren".
4. Folgen Sie zum Speichern der Datei den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Freigabe einer Aktivität

1. Wechseln Sie zur Aktivitätenseite.
2. Wählen Sie die gewünschte Aktivität.

   Hinweis: Nur öffentliche Aktivitäten können freigegeben werden. Ist die betreffende Aktivität als „Privat" gekennzeichnet, müssen Sie sie vor der Freigabe auf „Öffentlich" setzen.
3. Unterhalb der Schaltfläche „Exportieren nach" befindet sich eine Liste von sozialen Netzwerken , in denen Sie Ihre Aktivität freigeben können.
4. Folgen Sie zur Freigabe Ihrer Aktivität den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Anhang A - Technische Daten

Gerät und Leistung

Geräteabmessungen (B x H x T)	4,5 x 5,8 x 1,7 cm
Anzeigetyp	Hohe Auflösung, monochrom
Displayabmessungen (B x H)	2,1 x 2,4 cm
Anzeigeauflösung	144 x 168 (Pixel)
Gewicht	69 Gramm (Switch) 71 Gramm (Switch Up)
Wasserfestigkeit	50 Meter
Akkutyp	Wiederaufladbar Lithium-Ionen
Akkulaufzeit	8 Std.

Speicher und Navigation

Aktivitätsverlauf (Speicher)	60 Std. (Aufzeichnung jede Sekunde)
Datenübertragung	USB
Brotkrumennavigation	Ja
Standorte	Ja

Funktionsmerkmale

GPS mit hoher Empfindlichkeit	Ja
Luftdruckhöhenmesser	Nein (Switch) Ja (Switch Up)
Temperatur	Nein (Switch) Ja (Switch Up)
Audioalarm und Rückmeldung	Ja
Vibrationsalarm und Rückmeldung	Nein (Switch) Ja (Switch Up)

Alarme (Tempo, Herzfrequenz) .... Ja

Automatische Runde.. Ja

Anpassbare(r) Aktivitätsbildschirm(e) .... Ja

Automatisches Blättern ja Aktivitätsbildschirmen .... Ja

Anpassbare Aktivitätsprofile .... Ja (9)

Schnellinfo-Bildschirme .... Ja

Automatische Pause .... Ja

Multisport-Modus .... Ja

Aktivitätstempo .... Ja

HF-basierter Kalorienverbrauch.. Ja

Schnellstart (Aktivitätsstart ohne GPS-Ortung) .... Ja

Zubehör

Herzfrequenzmesser .... Ja (einige Versionen)

Kompatibilität mit Schrittzählern
(Datenanzeige von kompatiblem Drittanbieter-
ANT+-Sensor) .... Ja

Kompatibilität mit Fahrradgeschwindigkeits-
und Trittfrequenzsensor
(Datenanzeige von kompatiblem Drittanbieter-
ANT+-Sensor) .... Ja

Kompatibilität mit Leistungsmessern
(Datenanzeige von kompatiblem Drittanbieter-
ANT+-Sensor) .... Ja

Softwareanalyse

Computerkompatibilität .... Windows & Mac

Kompatibilität mit Drittanbietern
(MapMyFitness, Strava, Training Peaks, SportsTracks) .... Ja

Dateiformat .... .FIT

Anhang B - Verfügbare Datentypen

Kategorie	Messung	Beschreibung	Einheiten
Trittfrequenz Schrittzähler erforderlich	Trittfrequenz	Die Anzahl der Umdrehungen einer Fahrradkurbel pro Minute.	Umdrehungen pro Minute (rpm).
Trittfrequenz	Mittlere Trittfrequenz	Kumulierter Durchschnitt der Runden innerhalb der aktuellen Trainingseinheit.	Umdrehungen pro Minute (rpm).
Trittfrequenz	Max. Trittfrequenz	Während der aktuellen Trainingseinheit gemessene maximale Trittfrequenz.	Umdrehungen pro Minute (rpm).
Trittfrequenz	Rd. mittl. Trittfr.	Kumulierter Durchschnitt der momentanen Trittfrequenz der aktuellen Runde.	Umdrehungen pro Minute (rpm).
Trittfrequenz	Rd. max. Trittfr.	Maximale Trittfrequenz der aktuellen Runde.	Umdrehungen pro Minute (rpm).
Trittfrequenz	Vorh. mittl. Trittfr.	Kumulierter Durchschnitt der momentanen Trittfrequenz der vorherigen Runde.	Umdrehungen pro Minute (rpm).
Trittfrequenz	Vorher. max. Trittfr.	Maximale Trittfrequenz der vorherigen Runde.	Umdrehungen pro Minute (rpm).
Kalorien	Kalorien	Kumulierter Wert verbrauchter Kalorien während der Trainingseinheit.	Kalorien (C).
Kalorien	Rd. Kalorien	Verbrauchte Kalorien in der aktuellen Runde.	Kalorien (C).
Kalorien	Vorh. Kalorien	Verbrauchte Kalorien in der vorherigen Runde.	Kalorien (C).
Entfernung	Entfernung	Zurückgelegte Gesamtstrecke in der aktuellen Trainingseinheit.	Meter oder Fuß.
Entfernung	Rd. Entfern.	Zurückgelegte Gesamtstrecke in der aktuellen Runde.	Meter oder Fuß.
Entfernung	Vorher. Entfern.	Zurückgelegte Gesamtstrecke in der vorherigen Runde.	Meter oder Fuß.
Höhe	Höhe	Beim Switch wird die Höhe mittels GPS-Messungen berechnet, beim Switch Up wird die Höhe mit dem internen Barometer gemessen.	Meter (m) oder Fuß (ft).
Höhe	Mittlere Höhe	Mittlere Höhe der aktuellen Trainingseinheit innerhalb der Aktivität.	Meter (m) oder Fuß (ft).
Höhe	Max. Höhe	Maximale Höhe der aufgezeichneten Trainingseinheit innerhalb der Aktivität.	Meter (m) oder Fuß (ft).
Höhe	Min. Höhe	Mindesthöhe der aufgezeichneten Trainingseinheit innerhalb der Aktivität.	Meter (m) oder Fuß (ft).
Höhe	Höhenanstieg	Gesamter Höhenanstieg während der aktuellen Aktivität.	Meter (m) oder Fuß (ft).
Höhe	Höhenabnahme	Gesamte Höhenabnahme während der aktuellen Aktivität.	Meter (m) oder Fuß (ft).
Höhe	Höhe netto	Änderung im Höhennettowert (Anstieg - Verlust) der aktuellen Aktivität.	Meter (m) oder Fuß (ft).
Höhe	Rd. mittl. Höhe	Mittlere Höhe der aktuellen Runde.	Meter (m) oder Fuß (ft).
Höhe	Rd. max. Höhe	Maximale Höhe der aktuellen Runde.	Meter (m) oder Fuß (ft).
Höhe	Rd. min. Höhe	Mindesthöhe der aktuellen Runde.	Meter (m) oder Fuß (ft).
Höhe	Rd. Höhe Anst.	Höhenanstieg in der aktuellen Runde.	Meter (m) oder Fuß (ft).

Kategorie	Messung	Beschreibung	Einheiten
Höhe	Rd. Höhe Verl.	Höhenverlust in der aktuellen Runde.	Meter (m) oder Fuß (ft).
Höhe	Rd. Höhe netto	Höhennettowert (Anstieg - Abnahme) der aktuellen Runde.	Meter (m) oder Fuß (ft).
Höhe	Vorh. mittl. Höhe	Mittlere Höhe der vorherigen Runde.	Meter (m) oder Fuß (ft).
Höhe	Vorher. max. Höhe	Maximale Höhe der vorherigen Runde.	Meter (m) oder Fuß (ft).
Höhe	Vorh. min. Höhe	Mindesthöhe der vorherigen Runde.	Meter (m) oder Fuß (ft).
Höhe	Vorh. Höhe Anst.	Höhenanstieg in der vorherigen Runde.	Meter (m) oder Fuß (ft).
Höhe	Vorh. Höhe Verl Abn.	Höhenverlust in der vorherigen Runde.	Meter (m) oder Fuß (ft).
Höhe	Vorh. Höhe netto	Höhennettowert (Anstieg - Abnahme) der vorherigen Runde.	Meter (m) oder Fuß (ft).
Grad	Grad	Gefällewert der aktuellen Trainingseinheit.	Prozent (%)
Grad	Mittl. Grad	Mittlerer Grad der aktuellen Trainingseinheit.	Prozent (%)
Grad	Mittl. + Grad	Mittlerer positiver Grad der aktuellen Trainingseinheit.	Prozent (%)
Grad	Mittl. - Grad	Mittlerer negativer Grad der aktuellen Trainingseinheit.	Prozent (%)
Grad	Max. + Grad	Positiver Maximalgrad der aktuellen Trainingseinheit.	Prozent (%)
Grad	Max. - Grad	Negativer Maximalgrad der aktuellen Trainingseinheit.	Prozent (%)
Grad	Rd. mittl. Grad	Mittlerer Grad der aktuellen Runde.	Prozent (%)
Grad	Rd. mittl. + Grad	Mittlerer positiver Grad der aktuellen Runde.	Prozent (%)
Grad	Rd. mittl. - Grad	Mittlerer negativer Grad der aktuellen Runde.	Prozent (%)
Grad	Rd. max. + Grad	Positiver Maximalgrad in der aktuellen Runde.	Prozent (%)
Grad	Rd. max. - Grad	Negative Maximalgrad in der aktuellen Runde.	Prozent (%)
Grad	Vorh. mittl. Grad	Mittlerer Grad der vorherigen Runde.	Prozent (%)
Grad	Vorh. mittl. + Grad	Mittlerer positiver Grad der vorherigen Runde.	Prozent (%)
Grad	Vorh. mittl. - Grad	Mittlerer negativer Grad der vorherigen Runde.	Prozent (%)
Grad	Vorh. max. + Grad	Positiver Maximalgrad in der vorherigen Runde.	Prozent (%)
Grad	Vorh. max. - Grad	Negativer Maximalgrad in der vorherigen Runde.	Prozent (%)
Herzfrequenz Herzfrequenzmesser erforderlich	Herzfrequenz	Anzahl der Herzschläge pro Minute. .	Schläge pro Minute (bpm)
Herzfrequenz	Mittl. HF	Mittlere Anzahl der Herzschläge pro Minute während der aktuellen Trainingseinheit.	Schläge pro Minute (bpm)
Herzfrequenz	Max. HF	Maximale Anzahl der Herzschläge pro Minute während der aktuellen Trainingseinheit.	Schläge pro Minute (bpm)
Herzfrequenz	Rd. mittl. HF	Mittlere Anzahl der Herzschläge pro Minute während der aktuellen Runde.	Schläge pro Minute (bpm)
Herzfrequenz	Rd. max. HF	Maximale Anzahl der Herzschläge pro Minute in der aktuellen Runde.	Schläge pro Minute (bpm)
Herzfrequenz	Vorh. mittl. HF	Mittlere Anzahl der Herzschläge pro Minute in der vorherigen Runde.	Schläge pro Minute (bpm)

Kategorie	Messung	Beschreibung	Einheiten
Herzfrequenz	Vorh. max. HF	Maximale Anzahl der Herzschläge pro Minute in der vorherigen Runde.	Schläge pro Minute (bpm)
Runden	Rd. Anz.	Anzahl der Runden innerhalb der aktuellen Trainingseinheit.	
Geschw./Tempo	Geschw. [1]	Zurückgelegte Strecke geteilt durch die Zeit, in der die betreffende Strecke zurückgelegt wurde.	Meter (km/h) oder Fuß (Meile)
Geschw./Tempo	Tempo [2]	Zeit, in der eine Strecke zurückgelegt wurde, geteilt durch die Strecke, die innerhalb des betreffenden Zeitraums zurückgelegt wurde.	Meter (km) oder Fuß (Meile)
Leistung	Leistung	Aufgewandte Gesamtenergierate innerhalb der aktuellen Trainingseinheit.	Watt (w), %FTP (ftp), kJ pro Stunde (kj/h), Leistungszone (z)
Leistung	Mittl. Leist.	Aufgewandte mittlere Energierate innerhalb der aktuellen Trainingseinheit.	Wie Leistung
Leistung	Max. Leist.	Aufgewandte maximale Energierate innerhalb der aktuellen Trainingseinheit.	Wie Leistung
Leistung	Rd. mittl. Leist.	Aufgewandte mittlere Energierate innerhalb der aktuellen Runde.	Wie Leistung
Leistung	Rd. max. Leist.	Aufgewandte maximale Energierate innerhalb der aktuellen Runde.	Wie Leistung
Leistung	Vorh. mittl. Leist.	Aufgewandte mittlere Energierate innerhalb der vorherigen Runde.	Wie Leistung
Leistung	Vorh. max. Leist.	Aufgewandte maximale Energierate innerhalb der vorherigen Runde.	Wie Leistung
Temperatur Nur Switch Up	Temperatur	Momentane Temperatur in der aktuellen Trainingseinheit.	Celsius (°C) oder Fahrenheit (°F)
Temperatur	Mittl. Temp.	Mittlerer Temperatur in der aktuellen Trainingseinheit.	Celsius (°C) oder Fahrenheit (°F)
Temperatur	Max. Temp.	Maximale Temperatur in der aktuellen Trainingseinheit.	Celsius (°C) oder Fahrenheit (°F)
Temperatur	Rd. mittl. Temp.	Mittlerer Temperatur in der aktuellen Runde.	Celsius (°C) oder Fahrenheit (°F)
Temperatur	Rd. max. Temp.	Maximale Temperatur in der aktuellen Runde.	Celsius (°C) oder Fahrenheit (°F)
Temperatur	Vorh. mittl. Temp.	Mittlere Temperatur in der vorherigen Runde.	Celsius (°C) oder Fahrenheit (°F)
Temperatur	Vorh. max. Temp.	Maximale Temperatur in der vorherigen Runde.	Celsius (°C) oder Fahrenheit (°F)
Zeit	Zeit	Kumulativer Zeitwert der aktuellen Trainingseinheit. Enthält nicht die Zeit, während der die Aktivität angehalten wurde.	mm:ss / hh:mm:ss
Zeit	Pausierte Zeit	Die Zeit, während der der Switch während der aktuellen Trainingseinheit pausierte.	mm:ss / hh:mm:ss
Zeit	Verstrichene Zeit	Kumulativer Zeitwert der aktuellen Trainingseinheit. Enthält die Zeit, während der die Aktivität angehalten wurde.	mm:ss / hh:mm:ss
Zeit	Zeit Bewegung	Die Zeit, während der sich der Switch in der aktuellen Trainingseinheit bewegte.	mm:ss / hh:mm:ss
Zeit	Rd. Zeit	Kumulativer Zeitwert der aktuellen Runde. Enthält nicht die Zeit, während der die Aktivität angehalten wurde.	mm:ss / hh:mm:ss
Zeit	Rd. Pause Zt.	Die Zeit, während der der Switch in der aktuellen Runde pausierte.	mm:ss / hh:mm:ss

Kategorie	Messung	Beschreibung	Einheiten
Zeit	Rd. verstr. Zeit	Kumulativer Zeitwert der aktuellen Runde. Enthält die Zeit, während der die Aktivität angehalten wurde.	mm:ss / hh:mm:ss
Zeit	Rd. Zt. Bew.	Die Zeit, während der sich der Switch in der aktuellen Runde bewegte.	mm:ss / hh:mm:ss
Zeit	Vorh. Rd. Zt.	Kumulativer Zeitwert der vorherigen Runde. Enthält nicht die Zeit, während der die Aktivität angehalten wurde.	mm:ss / hh:mm:ss
Zeit	Vorh. Pause Zt.	Die Zeit, während der der Switch in der vorherigen Runde pausierte.	mm:ss / hh:mm:ss
Zeit	Vorh. verstr. Zt.	Kumulativer Zeitwert der vorherigen Runde. Enthält die Zeit, während der die Aktivität angehalten wurde.	mm:ss / hh:mm:ss
Zeit	Vorh. Zt. Bew.	Die Zeit, während der sich der Switch in der vorherigen Runde bewegte.	mm:ss / hh:mm:ss
Vertikale Geschw.	Vertikale Geschw.	Die vertikale Geschwindigkeit ist die Geschwindigkeitsrate auf einer vertikalen Ebene vom Aktivitätsstart bis zur aktuellen Position der Aktivität. Bei einem Höhenanstieg wird die vertikale Geschwindigkeit als positive Zahl, bei einer Höhenabnahme als negative Zahl angezeigt.	

[1] Folgende Optionen gehören zur Geschwindigkeit: Geschw., Mittl. Geschw., Max. Geschw., Rd. mittl. Geschw., Rd. max. Geschw., Vorh. mittl. Geschw., Vorh. max. Geschw.

[2] Folgende Optionen gehören zum Tempo: Geschw., Mittl. Tempo, Max. Tempo, Rd. mittl. Tempo, Rd. max. Tempo, Vorh. mittl. Tempo, Vorh. max. Tempo.

Anhang C - Herzfrequenz im Ruhezustand

Messen Ihrer Herzfrequenz im Ruhezustand

Die Ruheherzfrequenz bzw. der Ruhepuls (Anzahl der Herzschläge pro Minute) sollte wenige Minuten nach dem Aufwachen gemessen werden, während man noch im Bett liegt. Geben Sie Ihrem Körper etwas Zeit, sich der Veränderung aus dem Schlafzustand anzupassen, bevor Sie Ihren Puls messen (2 – 5 Minuten). Können Sie die Messung nicht gleich am Morgen vornehmen, müssen Sie sich vor Durchführung der Messung mindestens 10 Minuten hinlegen. Messen Sie den Pulsschlag am Hals oder am Handgelenk.

Carotispuls (Hals) - Zur Messung der Herzfrequenz am Hals legen Sie Zeige- und Mittelfinger auf eine Seite des Halses. Drücken Sie nicht zu fest. Messen Sie eine Minute lang die Anzahl der Herzschläge.

Radialispuls (Handgelenk) - Legen Sie Zeige- und Mittelfinger zusammen auf das gegenüberliegende Handgelenk, ca. 1,27 cm auf der Innenseite des Gelenks – auf einer Linie mit dem Zeigefinger. Sobald Sie den Puls spüren, zählen Sie die Anzahl der Herzschläge in einer Minute.

Bei einem Erwachsenen liegt die normale Ruhepuls zwischen 60 und 100 Schlägen pro Minute. Bei einem durchtrainierten Sportler beträgt der normale Ruhepuls etwas mehr als 40 Schläge pro Minute. Bei einem gesunden Erwachsenen deutet eine niedrigerer Puls normalerweise auf eine leistungsfähigere Herzfunktion und bessere Herz-Kreislauf-Fitness hin.